

LEIRIVIIKOT

2.-5.10.2023
11.-14.12.2023
12.-15.2.2024
25.-28.3.2024

JALKAPALLON YLÄKOULULEIRITYS TYTÖILLE

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa jalkapallon lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2023-2024 aikana.

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja Suomen Palloliiton osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteenä ovat elämännhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus ja ajan hallinta).

Kenelle yläkoululeiritys on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille tytöille.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, noin 3 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla
- Leiritys sisältää myös maalivahtivalmennuksen
- Lajiharjoittelu toteutetaan Suomen Palloliiton linjauksien mukaisesti uudessa jalkapallohallissa (kentän koko 82 x 55 m)
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Sisältää fyysisten ominaisuuksien testauksen
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Tuomas Olli** ja **Juho Luukkonen**.
- Valmennuksessa mukana myös **Saija Lehtimäki**.

HAKEMINEN

Haku 20.8. mennessä
WWW.TANHUVAARA.FI

HINTA 3 vrk (ma-to) **270 €**

Täysihoidtohintaan sisältyy majoitus, aamiainen, välipala, lounas, päivällinen ja iltapala.

- Materiaalimaksu 20€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit ja leiripaidan
- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

TIEDUSTELUT

Antti Lappalainen
040 080 5178
antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

Matti Saarikorpi
044 777 2410
matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi